

6²⁰¹⁴ JUN ティータイム

暖かさを本物、手づくりの家。

一般土木建築設計施工
一級建築士事務所
EBINA **メデル蝦名建業株式会社**

●新築・増築・改修工事 ●小さな改修 ●外構工事、その他
〒063-0850 札幌市西区八軒10条西13丁目1-35
TEL:(011)621-6289 FAX:(011)641-6263

《山遊び》

スキーシーズンが終わり、5月夏山遊びがスタートしました。

5月11日晴天に恵まれ、残雪春香山(907m)に山の仲間7名で登りました。

春香山は十数年ぶりの山です。この山は、夏よりも雪の残るこの時期が一番楽しめます。この日は、ボランティアの方が自主清掃をしていました。皆さんに感謝です。ありがとうございます。

程よい疲れが出てきた頃には、銀嶺荘へと続く雪原が広がり、冷たい風がほほをなで疲れが一気に心地よさに変わります。登り始めて2時間30分で銀嶺荘。ここから頂上までが急斜面になりますが、木立ちも少なく絶景の眺めです。時々振り返っては銭函・朝里の海・暑寒別岳・樺戸山系と海の青・空の青(空は濃淡の二色)、日頃の雑事を忘れさせてくれます。夏山もスキーも、やらなければ出会えない自然界です。

安倍首相は「積極的平和主義」と口当たりの良い言葉を言っていますが、戦争が出来る国にしようと憲法をも変えようとしています。この自然を目にしたとしても、人も自然もすべて破壊する「戦争」を推し進めようとするのでしょうか?国民は戦争を望んでいません。世界中の人々と仲良く暮らしたいのです。

自然の恵みを大切にしたいのです。なぜ戦争?

頂上で昼食を食べ、蓮間さん(故人)を偲びご家族から頂いたコーヒーを飲み安着を祝しました。頂上から銀嶺荘まで楽しい尻滑り。ビニール袋を敷いて滑りますがスキーのようにエッジもなく、ひたすら足ブレーキのみでコントロールします。初体験の方々は「こんなの初めて、ワーウオ楽しい〜最高!!」と木の根元に滑り落ちてもニコニコ。

子供にかえった一日でした。

蝦名 ゆきこ



《茶うけ話》・・・「ブルーライト」のお話し

スマートフォンやパソコンのLED画面から発せられるブルーライトですが、過度のブルーライトを目に入れることは体全体に悪影響を及ぼしかねないと指摘されています。白内障や加齢黄斑変性症などの目の加齢疾患への影響が考えられています。朝が来ると目が覚め、夜になると眠くなる...という人間の身体に刻み込まれたリズムをサーカディアンリズムといますが、眠る前にブルーライトを浴び続けると睡眠やサーカディアンリズムを整えるのに必要なメラトニンというホルモンの分泌量が大幅に減少するそうです。就寝1時間前のメールチェックで、エスプレッソ2杯分の覚醒作用があると報告されています。睡眠の質が落ちると日常の活動量まで低下してしまうことになってしまいます。

夜にはなるべくブルーライトを浴びないようにし、朝にはカーテンを開けて朝日を浴び、昼間は屋外でなるべく体を動かし規則正しい生活でブルーライトと上手く付き合ひましょう。

節約成功の秘訣

衣類の汗染みは洗面器に熱湯を入れレモンを半分絞り1晩つけておきます。そして、翌朝普段通りに洗濯をするのとどろ事ができます。

ヘルシークッキング

チーズとオクラの牛肉巻き

材料(2人分)

ベビーチーズ	3個	1.チーズは棒状に切る。
オクラ	6本	オクラはガクを取る。
牛もも肉(薄切り)	150g	2.牛肉を広げ、1をのせて巻く。
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ2	3.熱したフライパンに油を入れ、2の巻き終わりを下にして中火で焼き、全体に焼き色がついたらめんつゆを加えてからめ、煮詰まったら火を止める。お好みで切って器に盛る。
サラダ油	適量	

お家の事でお困りのことがありましたらご相談下さい

TEL 621-6289 www.medel-ebina.net